

**EL BOCIO  
PUEDE  
PREVENIRSE**



DISIÑO GRAFICO AGUIRRE & NAVARRO CTD

**COCINE CON  
SAL  
YODADA**



## ¿Qué es el BOCIO?

El BOCIO consiste en el abultamiento de la glándula tiroides, que se encuentra en el cuello.

## ¿Cuál es la causa del BOCIO?

- El BOCIO no es hereditario.
- Se origina por carecer el agua y los alimentos del YODO suficiente para el normal funcionamiento de la mencionada glándula.
- El YODO es indispensable para el organismo.

## ¿Qué ocasiona la falta de YODO?

La carencia de YODO además de BOCIO origina:

- En los niños: menor peso y talla, dificultades en los estudios.
- En los adultos: más facilidad para fatigarse y, en general, se sienten más débiles.
- En la embarazada: posibles abortos y dificultad para el normal desarrollo cerebral del feto.



## ¿Se puede prevenir? ¿Cómo?

Sí, se puede evitar muy fácilmente: simplemente cocinando con SAL YODADA.

Como complemento consume pescado de mar 2 ó 3 veces por semana.

## ¿Qué es la SAL YODADA?

Es SAL común, a la que se añade yodo.

No se trata de un medicamento, se compra en supermercados y tiendas de alimentación. Su empleo en cuanto a sabor y cantidades, es exactamente igual al de la sal común.

**SE DEBE UTILIZAR AL COCINAR PARA TODA LA FAMILIA, Y PARA SIEMPRE RECUERDA:**

**COCINANDO CON SAL YODADA,  
EN VEZ DE CON SAL COMUN,  
SE EVITA EL BOCIO.**

**COCINE CON  
SAL  
YODADA**

